CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¡Disfruta de la sencillez de cuidarte!

EVENTO PATROCINADO POR

Sorteo de Oro Cruz Roja

Cada vez más cerca de las personas Cruz Roja Española

LAS CLAVES PARA LAS CINCO COMIDAS DIARIAS

1 ACUÉRDATE DE LAS CINCO PORCIONES DE FRUTA Y HORTALIZA AL DÍA.

Si a veces te cuesta incorporarlas puedes optar por alternar las verduras en las comidas en forma de pisto o revueltos y a media mañana o en la merienda aprovechar para tomar una pieza de fruta.

2 LA COMIDA, MEJOR AL HORNO, A LA PLANCHA O AL VAPOR.

Freír está pasado de moda, lo realmente apetecible y saludable es hacer las patatas y verduras al horno con un poquito de agua y aceite, sal, pimienta… ¡Están deliciosas! Además, olvídate del pollo y los filetes rebozados, mucho mejor el pescado al vapor y la pechuga a la brasa.

3 PARA LAS COMIDAS, SIÉNTATE Y DISFRUTA.

Una alimentación saludable empieza por dedicarnos tiempo en las cinco comidas del día. Por ejemplo, para el desayuno dedica al menos 15 minutos. Siéntate, relájate y saborea. La comida sabrá mejor y tu cuerpo te lo agradecerá con mejores digestiones.

4 CHAO, CHAO PRODUCTOS PROCESADOS.

Diles adiós a los productos procesados y envasados. Este tipo de alimentos contienen altos niveles de grasas, azúcares y muy bajos nutrientes. Lo más saludable, sencillo y económico es la fruta y verdura de temporada.

5 DESAYUNOS Y CENAS, GRANDES ALIADAS.

Aprovecha estas ingestas para compensar las otras del día ya que dependiendo de la cantidad y variedad que hayamos comido, podemos acomodar la cena o el desayuno del día siguiente y compensar nutricionalmente.

¡APRENDE A LEER BIEN LAS ETIQUETAS!

El etiquetado de los productos es pequeño y contiene información difícil de entender. Con los siguientes trucos, comprar productos saludables te será más sencillo.

LISTA DE INGREDIENTES

- Esta información es muy importante en caso de intolerancias o alergias.
- Además, los ingredientes están ordenados por cantidades, siendo el primero el que más presencia tiene y el último el que menos. Fíjate bien en qué orden aparecen los azúcares o los aceites vegetales.
- ¡Les encantan los sinónimos! El azúcar viene oculto tras nombres como glucosa, dextrosa, maltosa, galactosa, jarabe de arce, melaza… Y lo mismo con los aceites vegetales: ácido palmítico, glicerina vegetal, grasa vegetal, entre otros.

VALOR NUTRITIVO

- Las tablas nutricionales indican el valor energético y los nutrientes de un producto alimenticio (proteínas, grasas, fibra, sodio…).
- ¡Ojo! El valor energético viene expresado por 100 g o 100 ml, pero el producto puede contener más o menos cantidad, todo dependerá de la cantidad final que ingieras.

FECHAS DE CONSUMO

No debemos confundir estos dos términos:

- **Fecha de caducidad**, alimentos frescos de corta duración que pueden causar riesgos si se consumen tras la fecha indicada.
- **Consumo preferente**, la fecha hasta que el producto conserva la calidad esperada.

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA VIDA SALUDABLE

La hidratación es una de las claves de la alimentación saludable y el agua es la mejor bebida.

Recuerda beber abundante cantidad de agua a lo largo del día.

Cuantos más alimentos diferentes consumas, tienes más posibilidad de que tu alimentación sea más equilibrada y contenga los nutrientes necesarios.

Los alimentos frescos contienen más nutrientes y tienen menor impacto en el medio ambiente

Elimina de tu día a día hábitos tóxicos como fumar, la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas.

Consumir productos de proximidad y de temporada genera riqueza en tu entorno, tienen un precio más económico y son más respetuosos con el planeta.

Mantener hábitos de alimentación saludables te ayudarán a dormir mejor. Nuestro organismo es súper agradecido, cuanto más lo cuidemos, mejores sueños reparadores tendremos.

Una correcta alimentación pasa por consumir las cantidades justas de alimentos. Ni debemos llenarnos demasiado, ni quedarnos con hambre. En el equilibrio está la clave.

Son sustancias nocivas para el organismo que conducen a enfermedades como la diabetes, la hipertensión o cardiopatías.

A lo largo del día, evita el sedentarismo y practica alguna actividad adecuada a tu edad y a tu salud. Estar saludable es la combinación de dos ingredientes: buena alimentación y buen movimiento.

Estos alimentos se encuentran en lo alto de la pirámide alimenticia, esto quiere decir que se deben consumir de forma ocasional y moderada.